



LEARN AT HOME

How to use NLP
for Happiness & Health

ڈاکٹریٹ
علا کامیابی

National leader in personal
development literature since 2005

خوشی اور صحت

بذریعہ

این ایل پی

Neuro Linguistic Programming

سیّد عرفان احمد

Licensed NLPer; Hypnotherapist
Certified Life Coach
Meditation Teacher, Srilanka

ایک برطانوی ڈاکٹر نوید ٹیپو سرطان خون (Leukemia) کے مریض تھے، اور ان کا Bone Marrow Transplant بھی ناکام ہو چلا تھا۔ ڈاکٹروں کے مطابق، وہ چند ماہ کے مہمان تھے۔ ڈاکٹر ٹیپو نے رچرڈ بینڈلر کے اس سیمینار میں شرکت کی، اور دس سال بعد رچرڈ بینڈلر کو آکر بتایا کہ این ایل پی کی مدد سے میں نے اپنی ان شدید بیماریوں پر قابو پا لیا۔

یہ ایک سرسازرز، این ایل پی کے بانی رچرڈ بینڈلر کی کتاب **The Secrets to Being Happy** میں شائع کی گئی ہیں، اور سید عرفان احمد کی کتاب خوشی اور صحت بذریعہ این ایل پی میں شامل ہیں۔ (یہ کتاب اس وقت آپ کے ہاتھوں میں اور زیر مطالعہ ہے۔)

سید عرفان احمد لائسنسڈ اینٹلر (امریکن سوسائٹی آف این ایل پی) ہیں۔ اس کے علاوہ سرٹیفائیڈ ہیپناٹھیراپسٹ، سرٹیفائیڈ لائف کوچ، بین الاقوامی تربیت یافتہ ماسٹریٹریز، میڈیٹیشن ٹیچر اور **HappyPakistan.club** کے بانی و روح ورواں ہیں۔ کامیابی ڈائجسٹ، کراچی کے بانی مدیر ہیں۔ کامیابی ڈائجسٹ ایسوسی ایٹس کو یہ اعزاز حاصل ہے کہ یہ پاکستان میں لائف کوچنگ کو متعارف کرانے والا پہلا ادارہ ہے۔ سید عرفان احمد پاکستان کے کئی شہروں کے علاوہ دنیا کے مختلف ممالک میں رہنے والے پاکستانیوں کی لائف کوچنگ کر چکے ہیں اور یہ سلسلہ، الحمد للہ، روز افزوں ہے۔ سید عرفان سے مزید مشاورت اور اپنے ذہنی، نفسیاتی، جذباتی، جسمانی، خانگی، معاشی اور دفتری و کاروباری مسائل کے حل کیلئے ذیل کے نمبروں پر رابطہ کیا جاسکتا ہے۔

HAPPYPAKISTAN.CLUB

Stress-free and Happier, Wealthier Nation

Cell: 0311-242-7766 & 0335-242-7766

Email: kamyaby.org@gmail.com

kamyaby.org

HappyPakistan.club

Join the **EXCLUSIVE** seminar with
Syed Irfan Ahmed

Being
Happy

With

NLP

Health - Harmony - Happiness



تعارف

آپ سے پوچھا جائے کہ آپ کیلئے زندگی میں سب سے اہم شے کیا ہے؟

☆ شہرت

☆ دولت

☆ نیند

☆ اچھے دوست/شریک حیات

☆ خوشی

تو اکثریت کا جواب ”خوشی“ ہوگا بلکہ جن لوگوں کا جواب اس سے مختلف ہوگا، لاشعوری طور پر انہیں بھی دولت یا شہرت کے ذریعے سے خوشی ہی کی تلاش ہوتی ہے۔

ہم انسانی تاریخ کے متضاد ترین دورا ہے پر کھڑے ہیں۔ ایک جانب ٹکنالوجی نے غیر معمولی ترقی کی ہے کہ چند عشرے پہلے تک یہ وہم و گمان میں بھی نہ تھا اور دوسری طرف نئے مسائل مثلاً بے انتہا غربت، ماحولیاتی تبدیلی اور نئے نئے امراض نے خوش حال طبقات کو بھی خوف زدہ کر دیا ہے۔ اس دیرینہ و خوش حال زندگی کا خواب پائے تکمیل تک پہنچنا محسوس نہیں ہوتا کہ جس کا خواب گزشتہ صدی میں انسان نے دیکھا تھا۔ سائنس، نفسیات، سیاست، ادویہ سازی کی صنعت اور بڑی صنعتوں نے جو بلند بانگ دعوے کیے تھے، اکثر پورے نہیں ہوئے اور یوں روئے زمین پر امن، خوش حالی اور خوشی حاصل کرنے میں ناکامی ہو رہی ہے۔ اب وہ وقت آچکا ہے کہ اکیسویں صدی کے چیلنجز سے نمٹنے کیلئے ان وسائل سے ہٹ کر کہیں اور دیکھا جائے۔ ہم جو فیصلے آج کریں گے اور جو اقدامات آج کریں گے، مستقبل پر اثر انداز ہوں گے... نہ صرف ہمارے لیے بلکہ آنے والے تمام وقتوں کیلئے۔ ہمارے پاس دونوں ہی مواقع اس وقت موجود ہیں: ہم یا تو نئی سطح پر اپنی صلاحیتوں کو استعمال کریں یا پھر اسی ڈگر پر چلتے ہوئے مزید الجھنوں اور مایوسیوں میں دھستے چلے جائیں۔ ہم اب تک ٹکنالوجی اور مختلف اشیائے ضروریہ فراہم کرنے والوں پر انحصار کرتے چلے آئے ہیں۔ اب پہلے سے کہیں زیادہ اس کی ضرورت ہے کہ ہم اپنے خیالات، احساسات، رویوں اور یقینوں کی ذمہ داری قبول کریں۔ اگر ہم اس میں کامیاب ہو گئے تو ہم اپنے ارتقا کی جانب ایک بڑا قدم اٹھا سکیں گے۔ یہ پیرا گراف رچرڈ بینڈلر (بانی این ایل پی کی کتاب **The Secrets to Being Happy** کا اردو ترجمہ ہے۔)

یہ بات بالکل درست ہے کہ آج انسان کا سب سے بڑا مسئلہ اس کی زندگی کی آسانیاں بن چکی ہیں۔ انسان خود کو اس ٹکنالوجی کے چنگل میں پھنسا چکا ہے جس کا آغاز اس نے اپنی زندگی میں آسانیاں اور خوشیاں لانے کیلئے کیا تھا اور آج حال یہ ہے کہ اس ٹکنالوجی نے دنیا بھر کے انسانوں کو خوشی سے محروم کر دیا ہے۔

اس وقت ہمارا حال کچھ اس قسم کا ہے کہ ہم ایک بہت بڑے کمرے میں بند ہیں جہاں چاروں طرف بہترین ٹکنالوجی سے مزین آلات و ایجادات موجود ہیں۔ لیکن ذہن پر مایوسی، ناامیدی اور منفی سوچوں کا کنٹرول ہے۔ اگر آپ کو اس کمرے سے نکال کر ایسے کمرے میں لے جایا جائے جہاں یہ سب آلات و ایجادات اسی جدید ترین ٹکنالوجی کے ساتھ موجود ہوں اور اس بڑے کمرے میں امید، رجائیت (Optimism) اور مسرت کا ماحول قائم ہو تو آپ کی ذہنی کیفیت یک سر بدل جائے گی۔ زندگی کی تاریکی یک دم روشنی سے تبدیل ہو جائے گی۔ آپ کا اضمحلال یک دم غائب ہوگا اور بہت کچھ کرنے کی تحریک پیدا ہوگی۔ مایوسی اور اداسی ختم ہو کر خوشی اور خوش حالی زندگی میں گھر کر جائے گی۔

پاکستان بالخصوص اور دنیا بھر کے انسان بالعموم اول الذکر کیفیت میں گرفتار ہیں۔ یہ کیفیت گزشتہ چند برسوں میں پاکستان میں کچھ زیادہ ہی شدید ہو گئی ہے۔ چنانچہ اقوام متحدہ کی رپورٹ کے مطابق پاکستان میں خودکشی کی شرح حالیہ برسوں میں دوگنی ہو چکی ہے۔ ہر سال سات سے آٹھ ہزار افراد خودکشی کر رہے ہیں اور اس میں اکثریت نوجوانوں کی ہے۔ ان اعداد و شمار نے مجھے خوف زدہ کر دیا۔ ایک سیلف ہیلپ ایڈیٹر اور مائنڈ سائنس پریکٹیشنر کی حیثیت سے افراد کی ذہنی و جذباتی کیفیت کو بہتر کرنا میرے پروفیشن کی بنیادی ذمہ داری ہے۔ چنانچہ اس ضرورت کو محسوس کرتے ہوئے میں نے **Happy Pakistan Club** کے منصوبے کا آغاز کیا۔ یہ کتاب بھی اس سلسلے کی ایک کڑی ہے۔ میری دیگر کتابوں کے برخلاف، یہ کتاب کسی کتاب کا ترجمہ نہیں، بلکہ رچرڈ بینڈلر کی کتاب ”دی سیکرٹ ٹو بی اینگ پی“ کی معلومات، مشقوں اور مائنڈ سائنس/این ایل پی کی میری اپنی پریکٹس کی روشنی میں یہ کتاب تالیف کی گئی ہے۔

تاریخ کا مشکل ترین دور

یہ حقیقت ہے کہ ہم آج تاریخ کے مشکل ترین دور سے گزر رہے ہیں۔ مقابلہ، کساد بازاری، دہشت گردی، جنگ، بے روزگاری، بیماری اور بے مقصد زندگی ایسے مسائل نے ہر فرد کی زندگی کو اس قدر مشکل بنا ڈالا ہے کہ تاریخ میں اتنی مشکل زندگی کبھی نہ رہی ہوگی۔ یہ مشکلات کم و بیش ہر ایک کے ساتھ پیش آرہی ہیں اور لوگ غم، ناامیدی، اور خوف کی گہرائی میں گرتے چلے جا رہے ہیں۔ اس کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ لوگ غلط سوالات کرتے ہیں اور پھر غلط چیزوں کی طرف بھاگتے چلے جاتے ہیں۔

انسان ہر وقت اپنے لاشعوری ذہن (Unconscious Mind) کی سطح پر خود سے سوالات کرتا رہتا ہے۔ یہ سوالات اس کی خودکلامی (Self Talk) کے نتیجے میں پیدا ہوتے ہیں اور لاشعوری

میں ان کے جوابات ملتے رہتے ہیں۔

کسی فرد کے ساتھ جو بھی معاملہ پیش آتا ہے، وہ اپنے آپ سے ہم کلام ہوتا ہے اور پھر کوئی سوال کرتا ہے۔ اس سوال کا جواب بھی فوری ملتا ہے اور سوال کے عین مطابق ملتا ہے۔ اس جواب کے مطابق عمل (برتاؤ = Behavior) تشکیل پاتا ہے۔ سوال جواب کا یہ سلسلہ انسان کے شعور کی سطح پر نہیں ہوتا، لاشعور کی سطح پر ہوتا ہے۔ اور سیکنڈ کے کروڑوں حصے میں وقوع پذیر ہو جاتا ہے۔

گویا آپ کے عمل کا پیش خیمہ آپ کے جوابات اور جوابات کی بنیاد سوالات ہوتے ہیں۔ جب خود کلامی کے دوران میں کوئی غلط سوال کیا جاتا ہے تو اس کا غلط جواب آتا ہے۔ اس جواب کی روشنی میں جو رویہ اور پھر برتاؤ تشکیل پائے گا، یقیناً وہ بھی غلط ہی ہوگا۔

سوال جواب کا یہ سلسلہ ذہن کی سطح پر ہوتا ہے۔ چنانچہ اصل یہ ہے کہ اپنے طریقہ کار کو بدلنے کی بجائے، اپنے ذہن کو تبدیل کیا جائے۔ مایوسی اور تنزیلی کی جگہ اپنے ذہن کو امید اور ترقی کا لائحہ عمل دیا جائے۔ ہر شخص مشکلات اور پریشانیوں کا رونا رورہا ہے۔ کیا آپ کے ساتھ بھی ایسا ہے؟ یقیناً ہے، کیوں کہ آپ اس دنیا میں جی رہے ہیں کہ جسے تخلیق کرنے والے خالق نے بنایا ہی اس ڈھب پر ہے کہ انسان مشکلات و مصائب اور مسائل کا سامنا کرتا رہے گا۔ نظام کائنات میں ممکن نہیں کہ مشکلات کی جگہ صرف آسانیاں ہوں اور مسائل کی بجائے وسائل ہی ہوں۔ آپ ابھی پیدا ہی نہیں ہوتے کہ آپ سے متعلق مسائل جنم لینا شروع کر دیتے ہیں۔ اس دنیا میں آتے ہیں تو روتے ہوئے، کامیابی کیلئے ناکام ہونا پڑتا ہے؛ آگے بڑھنے کیلئے ٹھوکر کھانی پڑتی ہے۔ آپ کو پیٹ بھرنے اور گیلے کپڑے بدلنے کیلئے رونا پڑتا ہے۔

خوف اور بقا

انسان صرف دو خوفوں کے ساتھ پیدا ہوتا ہے: بلندی سے گرنے کا خوف اور بلند آواز کا خوف۔ پھر آپ سے محبت کرنے والے آپ کو بہت سے خوف سکھانا شروع کر دیتے ہیں۔ ماں باپ کی ناراضی کا خوف، اُن کے چھوٹ جانے کا خوف، ذمے داری کا خوف، چھپکلی اور دوسرے جانوروں کا خوف، اندھیرے کا خوف، اڑنے کا خوف، سواری کا خوف، پیسے کا خوف، غربت کا خوف، اور کامیابی کا خوف۔

ایک لحاظ سے یہ خوف اچھے بھی ہیں، کیوں کہ انسانی دماغ آپ کی یادوں اور خوفوں کے میکا نزم پر مشتمل ہے۔ اس کی نیت بالکل مثبت ہوتی ہے۔ اس کا اصل مقصد آپ کی بقا اور تحفظ ہے۔ چنانچہ جب بھی اس کے مطابق آپ کسی ایسی شے تک پہنچتے ہیں کہ جو آپ کیلئے نقصان دہ ہو سکتی ہے، وہ مختلف نفسی جسمی (Psycho Somatic) اشاروں کے ذریعے آپ کو آگاہ کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ ان نفسی جسمی اشاروں کو ہم ”خوف“ کا نام دیتے ہیں۔ اس پورے پروسیس میں سب سے اہم بات یہ ہے کہ ان میں سے اکثر نفسی جسمی اشاروں یعنی خوفوں کو ہم اپنے ماحول سے سیکھتے ہیں۔

انسان اس کی بقا زندگی کی سب اہم ترجیح ہو ہے۔ خوف انسانی بقا کے امکان کو بڑھاتا ہے۔ آپ نے مشہور زمانہ ”لڑو یا دوڑو رد عمل“ (Fight or Flight Response) کے بارے میں پڑھا ہوگا یا سنا ہوگا۔ انسانی جبلت میں خوف کی خوبی ہی اسے اس رد عمل پر لاتی ہے۔ اگر لڑو یا دوڑو کا فوری رد عمل فرد میں موجود نہ ہو تو اس کیلئے اپنی زندگی کی حفاظت کرنا ممکن نہ رہے۔

لڑو یا دوڑو کی صلاحیت انسان کے اندر ہر وقت کام کرتی رہتی ہے، اگرچہ خاص حالات ہی میں اس کی ضرورت پڑتی ہے۔ تاہم یہ کسی کو پتہ نہیں ہوتا کہ کن حالات میں کب اس صلاحیت کو استعمال کرنا پڑ جائے۔ مثال کے طور پر، آپ ایک مصروف سڑک پار کر رہے ہیں۔ جب آپ سڑک کے درمیان میں پہنچتے ہیں تو ایک کار آپ کی طرف آتی دکھائی دیتی ہے۔ آپ کو کار کی رفتار کا اندازہ نہیں ہو پاتا۔ کار آپ تک پہنچ جاتی ہے۔ آپ کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے، خون کا دوران بڑھ جاتا ہے اور عضلات میں تھر تھری پیدا ہو جاتی ہے۔ آپ کے پاس دو انتخاب ہوتے ہیں: اس کار کے سامنے کھڑے ہو جائیں یا پھر تیزی سے آگے بڑھ کر سڑک کو کر اس کر ڈالیں۔ دوسری صورت دوڑو کی کیفیت ہے اور اس کا مقصد اپنی جان کی حفاظت ہے۔

کسی مسئلے یا شدید صورت حال میں آپ زیادہ مضبوط اور باصلاحیت ہو جاتے ہیں جتنا کہ عمومی حالات میں نہیں ہوتے۔ آپ اپنی توانائیوں اور صلاحیتوں کو دباتے رہتے ہیں حتا کہ بالکل ”پھس“ ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات یہ چیز اتنی بڑھ جاتی ہے کہ غصے، تشویش، ڈپریشن وغیرہ ایسے جذباتی مسائل جنم لیتے ہیں۔ انھی بنیادی جذباتی مسائل نے اکیسویں صدی کے سوشل فوبیا، تنہائی اور احساس کمتری وغیرہ جیسے مسائل کو جنم دیتے ہیں۔

حالات کے نتیجے میں ہمارے یہ رد عمل اکثر موثر نہیں ہوتے اور ہمارا دماغ اس حوالے سے غلطی کرتا ہے۔ اس کی وجہ یہ نہیں کہ وہ صحیح کام نہیں کر رہا، بلکہ اس کا سبب یہ ہے کہ وہ ان مسائل کے فوری حل کیلئے مختصر راستے (شارٹ کٹس) تلاش کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

اس مرحلے پر اصل مسئلہ یہ پیش آتا ہے کہ اکثر ہمارا دماغ ”لڑو یا دوڑو“ صلاحیت کے انتخاب کا صحیح فیصلہ نہیں کر پاتا۔ وہ باس اور بیوی کے درمیان ہونے والی چپقلش کے درمیان فرق کرنے سے قاصر رہتا ہے۔ اسی طرح زندگی کے اور بھی بیش تر معاملات میں جب یہ فرق نہیں ہوتا تو ڈپریشن اور اسٹریس جیسے مسائل جنم لیتے ہیں۔

روزمرہ زندگی میں تو روزانہ ہی کم و بیش یہ معاملہ رہتا ہے، البتہ آدمی عموماً اس وقت اسے بیماری سمجھتا ہے جب ذہن اور جسم کے رد عمل کی صلاحیت شدید بوجھل ہو جاتی ہے اور مناسب رد عمل ظاہر کرنے کیلئے بڑی جدوجہد کرنی پڑتی ہے۔ کمپیوٹر میں انسٹال پروگرام اگر صحیح کام کرنا بند کر دے تو وہ کام کرنا چھوڑ دیتا ہے اور آپ اسے ری اسٹارٹ کرتے ہیں یا پھر ونڈوز ”ری انسٹال“ کرنا پڑتی ہے۔ اسی طرح ذہن اور جسم

کی خوشی بڑھتی رہتی ہے۔

کمزور اہداف آدمی کو ناخوش رکھتے ہیں اور یہ وہ اہداف ہوتے ہیں جو آپس میں مربوط نہیں ہوتے۔ زندگی پر ان کے منفی اثرات ہوتے ہیں۔ ایسے اہداف کی اقدار آپس میں متصادم ہوتی ہیں۔ متصادم اقدار (ویلیوز) کے ساتھ اہداف کیلئے کوشش کرنا اینٹوں کا مکان پانی پر بنانے کے مترادف ہے۔ ایسا مکان پانی میں بہہ جائے گا یا ڈوب جائے گا۔

مشق - 1 - اقدار کا اسمارٹ فون

- ① تیزی کے ساتھ، کچھ سوچے بغیر ایسی دس چیزوں کی فہرست تیار کیجیے جو آپ کیلئے سب سے اہم ہیں۔ جیسے، پیار، سکون، خاندان، تحفظ، اللہ کی رضا وغیرہ۔
- ② اپنی اس فہرست کو ترجیح کے اعتبار سے ترتیب دیجیے کہ ان میں کون سی شے سب سے اہم اور کون سی سب سے کم اہم ہے۔
- ③ اب اپنی آنکھیں بند کیجیے اور ٹچ اسکرین موبائل (اسمارٹ فون) کا تصور کرتے ہوئے یہ تصور کیجیے کہ آپ کی یہ تمام اقدار رنگین آئیکن کی شکل میں اس اسکرین پر موجود ہیں۔
- ④ جائزہ لیجیے کہ یہ تمام اقدار کس قدر ایک دوسرے سے مسلسل مربوط ہیں۔ یہ ان کا رنگ یا جسامت (سائز) یا مقام (پوزیشن) ہو سکتے ہیں۔ یا آئیکن کی رنگینی یا روشنی بہ تدریج بدل سکتی ہے یا یہ ایک دوسرے پر چڑھے ہو سکتے ہیں۔
- ⑤ ان کی ترتیب کو بڑی توجہ سے جانچئے، خاص طور پر ان اقدار پر توجہ کیجیے جو آپس میں متصادم دکھائی دیتی ہوں۔ مثال کے طور پر، تحفظ اور ایڈونچر ایک دوسرے سے متصادم ہیں۔ ایڈونچر میں تحفظ کا عنصر کم سے کم ہوتا ہے۔ اگر آپ تحفظ کو اہم تر رکھتے ہیں تو ایڈونچر نہیں ہو سکے گا۔
- ⑥ اب احتیاط کے ساتھ ہر آئیکن کو اس کے نئے مقام پر لائیے۔ آپ کو معلوم ہوگا کہ مذکورہ بالا جانچ کے بعد زیادہ تر آئیکن ترجیح کے اعتبار سے بدل جائیں گے۔ نئی پوزیشن ہر آئیکن سے متعلق جسمانی احساس میں آپ تبدیلی نوٹ کریں گے۔
- ⑦ ٹیسٹ کیجیے کہ ہر تبدیلی کا عملی زندگی میں کیا اثر پڑا۔ ضرورت محسوس ہو تو کسی بھی آئیکن کی پوزیشن دوبارہ تبدیل کیجیے۔
- ⑧ جب آپ کو اندازہ ہو جائے کہ تمام آئیکن اب کہیں متصادم نہیں ہو رہے، غور کیجیے کہ ان اقدار کی کیا ضرورت ہے اور انہیں کیسے حاصل کیا جاسکتا ہے۔
- ⑨ آئندہ کے منصوبے پر آئیکن کی نئی ترتیب کا اطلاق کیجیے اور جائزہ لیجیے کہ اقدار کی ترتیب بدلنے سے اس منصوبے سے مربوط آپ کی جذباتی کیفیت میں کیا فرق پڑا۔ اب بھی اگر کوئی قدر بہت کم اہم

لگے تو بس اسے ختم (Delete) کر دیجیے۔

اہداف: آپ کی قوت؟

اہداف یا مقاصد کے بارے میں اکثر یہ غلط فہمی پائی جاتی ہے کہ کسی مادی شے کے حصول سے خوشی ملتی ہے، لیکن حقیقت یہ ہے کہ کسی شے کے حصول سے جتنی مسرت ہوتی ہے، اس سے کہیں زیادہ خوشی اس شے کے حصول کیلئے کی جانی والی کوشش سے حاصل ہوتی ہے۔ زندگی میں مقصد یا ہدف کا تعین کسی مایوسی، خوف اور ناخوشی کا بہت ہی طاقت ور تریاق ہے۔

پیسہ یا دولت

اگر آپ زندگی میں خوش رہنا چاہتے ہیں تو پیسہ کمائیے۔ عام طور پر یہ کہا جاتا ہے کہ پیسے سے آپ خوشی خرید سکتے ہیں۔ لیکن کیا یہ حقیقت ہے؟ تحقیقات سے پتا چلتا ہے کہ زندگی میں خوشی کا بڑا گہرا تعلق انسان کی قوت خرید سے ہے۔ مطالعات بتاتے ہیں، جو لوگ زیادہ کماتے ہیں، بہتر محسوس کرتے ہیں۔ لیکن قوت خرید بڑھنے یا آمدنی میں اضافے سے خوشی کا بہ راہ راست کوئی تعلق نہیں ہے۔ خوشی کے ماہر برطانوی پروفیسر رچرڈ لیاریڈ کے مطابق، جب قومی سالانہ آمدنی پندرہ ہزار ڈالر کی کس سے تجاوز کرگئی تو دولت اور خوشی کا یہ تعلق ختم ہو گیا۔ اس کے برخلاف ایسے مطالعات و شواہد بھی ہیں کہ غریب لوگ مجموعی طور پر امیر لوگوں سے زیادہ خوش ہیں۔ مثال کے طور پر کلکتہ کی سڑکوں پر رہنے والے غریب اپنے آس پاس بسنے والے اُمرا سے زیادہ غیر مطمئن نہیں تھے۔

ماہرین یہ بھی کہتے ہیں کہ دولت مند، ترقی یافتہ قومیں غریب ملکوں کی قوموں سے زیادہ خوش نہیں ہیں۔ دراصل، رجائیت اور شکرگزاری، ماہرین کے بقول، دو ایسے عوامل ہیں کہ جن کے ساتھ آدمی اپنی بہت زیادہ دولت نہ ہونے کے باوجود مطمئن زندگی گزارتا ہے۔

دوسری جانب یہ بھی ہے کہ جن لوگوں کے پاس زیادہ پیسہ ہوتا ہے وہ عموماً زیادہ متحرک زندگی گزارتے ہیں۔ ایسے لوگوں کا پیشہ ورا نہ عہدہ بڑا ہوتا ہے، ان کے احباب زیادہ ہوتے ہیں اور مصروفیات کی بنا پر ان کا دماغ بھی زیادہ تخلیقی ہوتا ہے۔

اصل ضرورت

اصل یہ ہے کہ ان دونوں فکروں کے درمیان توازن ضروری ہے۔ ایک جانب تو وہ طبقہ ہے جو دن رات زیادہ سے زیادہ پیسہ کمانے کے چکر میں پھنسا ہوا ہے اور دوسری جانب پیسہ نہ کمانے کو تقوا اور بزرگی

سمجھ لیا گیا ہے۔ بھکاریوں کو اللہ والا سمجھا جاتا ہے، حالانکہ خود نبی کریم حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے دور میں صحابہ کرام کمانے والے لوگ تھے۔ وہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی مجلس سے کمانے کی ترغیب لے کر اٹھتے تھے۔ ان کے ہاں مانگنے کا کوئی تصور نہیں تھا۔ وہ لوگ زیادہ سے زیادہ دینے کی کوشش کرتے تھے۔ اور وہی شخص دے سکتا ہے کہ جب اس کے پاس کچھ ہو۔ چنانچہ پہلے وہ کماتے اور پھر صدقہ کر دیا کرتے۔

دولت مندی کا احساس

این ایل پی میں ہمارے ہاں اس پر زور دیا جاتا ہے کہ انسان کی بیرونی حالت سے کہیں زیادہ اہم اس کا ذہنی نقشہ، اندرونی نمونہ (ماڈل) اور یقین (بیلیف) ہوتے ہیں۔ آپ جو کچھ سوچتے اور محسوس کرتے ہیں، اسی کے مطابق آپ کی زندگی کا معیار طے ہوتا ہے۔

مثال کے طور پر، جب دولت اور صحت کے درمیان تعلق پر ماہرین نے تحقیق کی تو پتا چلا کہ اچھی صحت کا تعلق اچھی آمدنی سے نہیں، بلکہ صحت کی کیفیت کا بہ راہ راست تعلق اس سے ہے کہ آدمی اپنی صحت کو کیسا محسوس کرتا ہے۔ اسی طرح جو آدمی خود کو زیادہ دولت مند محسوس کرتا ہے، اتنی ہی بہتر صحت رکھتا ہے۔ اپنے آپ سے سوال کیجیے، آپ کی موجودہ زندگی آپ کو کتنا اطمینان دیتی ہے۔ کیا آپ نے کبھی ان چیزوں اور صلاحیتوں پر توجہ دی جو آپ کے پاس ہیں؟ یا ان چیزوں پر توجہ ہے جن سے آپ محروم ہیں؟ لوگ خود کو امیر اور غریب محسوس کر سکتے ہیں اور آپ اپنے خالی بینک اکاؤنٹ پر نظر ڈال کر سرد آہ بھر سکتے ہیں اور ان زبردست صلاحیتوں، خوبیوں اور مہارتوں پر بھی نظر کر سکتے ہیں جو آپ کے پاس ہیں اور ان کے ذریعے آپ معاشرے کیلئے بہت کچھ کر رہے ہیں یا کر سکتے ہیں۔

شکرگزاری، ایک ایسی زبردست اور معجزاتی قوت ہے جو انسان کی زندگی میں لطف اور خوشی بھر دیتی ہے۔ یہ وہ قوت ہے جس کے ذریعے آدمی کائنات کے لامحدود وسائل سے تعلق جوڑنے اور پھر انہیں استعمال کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ اس کے بالمقابل ناشکرگزاری یا احساس محرومی کی حسرت میں انسان کی توجہ مسائل پر ہوتی ہے۔ لہذا، کائنات کی بھرپور توانائی سے آدمی کا کنکشن ٹوٹ جاتا ہے اللھم لک الحمد و لک الشکر دن میں وقت بہ وقت کہتے رہنے سے کائناتی وسائل سے کنکشن مضبوط ہوتا چلا جاتا ہے اور خوشی کا لیول بڑھتا رہتا ہے۔ شکرگزاری لوگوں سے تعلقات بہتر بنانے، صحت حاصل کرنے اور آگے بڑھنے میں بڑا موثر اوزار ہے۔

مشق - تشکر کی اساس

① ایک کاپی پر تین کالم بنائیے:

کالم نمبر 1 اثاثے کالم نمبر 2 خوبیاں کالم نمبر 3 تعلقات/رشتے ناتے

② ہر کام میں اپنے بارے میں کچھ تفصیل پُر کیجیے۔

”اثاثے“ کے خانے میں آپ وہ مادی، مالی اشیا اور جسمانی خوبیاں لکھیں گے جو آپ کے پاس ہیں۔ مثلاً مکان، کار یا موٹر سائیکل؛ بہترین صحت، چستی، وغیرہ۔ اس میں آپ کا تجربہ، تعلیمی قابلیت وغیرہ بھی شامل ہیں۔

”خوبیاں“ کے ضمن میں عملی صلاحیتیں مثلاً کاموں کی وقت پر تکمیل، جذبات کا شعور، صبر، خود اعتمادی وغیرہ شامل ہیں۔

”رشتے ناتے“ کے کالم میں قریب و دور کے ان تمام رشتے داروں اور دوست احباب کے نام لکھئے جن سے آپ کا کسی بھی درجے میں تعلق یا جان پہچان ہے۔

③ جب ہر کام میں کم سے کم بیس کی تعداد ہو جائے تو اپنے رشتے داروں، دوستوں سے مزید پوچھئے اور کوئی اضافہ کریں تو اسے بھی ان تین فہرستوں میں شامل کر لیجیے۔

④ اب ہر شے کے بارے میں ایک جملہ لکھئے جس میں شکرگزاری کا جذبہ ہو۔ جیسے آپ نے فہرست میں درج کیا، ”صبر“ تو اس سے متعلق جملہ کچھ یہ ہو سکتا ہے: ”میں صبر کی اپنی صلاحیت کے لیے اللہ کا شکر گزار ہوں۔“

⑤ ہر صبح ان جملوں یا یکے بعد دیگرے ایک ایک جملے کو پڑھیے اور دن بھر اس جملے کو سوچتے رہیے۔ ہر بار جب آپ تینوں کالموں میں موجود اشیا کے ساتھ یہ مشق کریں تو جو کچھ آپ ذہن میں تصور بنا رہے ہیں، ذہنی آواز سن رہے ہیں اور محسوس کر رہے ہیں، اس پر توجہ کیجیے۔ اس احساس کو بڑھائیے اور یہ تصور کیجیے کہ یہ احساس پورے جسم کے ایک ایک حصے، ایک ایک خلیے میں داخل ہو رہا ہے۔

⑥ واضح طور پر یہ تصور کیجیے کہ آپ اس زبردست احساس کو اپنے اندر رکھے ہوئے دن بھر کے کام کر رہے ہیں۔

اس فہرست پر ہفتے میں دوبار نظر ڈالیے اور اس فہرست کو بڑھانے کی کوشش کیجیے۔

انتخاب کا اختیار

جن لوگوں کی زندگی میں انتخاب (Choice) کا موقع زیادہ ہوتا ہے، وہ لوگ زیادہ خوش رہتے ہیں۔ ناخوشی کی ایک بڑی وجہ بالخصوص نوجوانوں میں انتخاب کا نہ ہونا ہے۔ ایک شے کا انتخاب آدمی کو کرب میں مبتلا کرتا ہے اور زیادہ انتخاب کا موقع آدمی کو خوشی فراہم کرتا ہے۔ درحقیقت جب آدمی اپنے تئیں خود انتخاب کرتا ہے تو اسے آزادی کی خوشی ملتی ہے جو ایک طاقتور مثبت احساس ہے۔

تاہم، بہت زیادہ انتخاب کے مواقع بھی آدمی کو الجھا دیتے ہیں۔

میرے پاس جونیور جووان کا وٹسنگ اور لائف کو چنگ کیلئے آتے ہیں، ان کی ناخوشی کا بہت ہی عام